四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

普濟方卷二百六十六 二百六十七

詳校官太醫院醫官臣姜晟

編修臣倉聖脈覆勘

總校官中書臣朱鈐

校對官中書臣范來宗

謄録監生臣江晉

普濟方卷二百六十六　　明　周王朱橚　撰

服餌門

養性法

扁鵲云黄帝説晝夜漏下水百刻凡一刻人百三十五息十刻一千三百五十息百刻一萬三千五百息人之居世數息之間信哉嗚呼昔人嘆逝何可不為善以自補耶吾嘗思一日一夜有十二時十日十夜百二十時

百日百夜一千二百時千日千夜一萬二千時萬日萬夜一十二萬時此為三十年若長壽者九十年只得三十六萬時百年之内斯須之間數時之活朝菌蟪蛄不足為喻焉可不自攝養而馳騁六情孜孜汲汲追名逐利千詐萬巧以求虛文至沒齒而無厭故養性者知其如此於名利若存若亡於非名非利亦若存若亡所以没身不殆也余慨時俗之多僻恣放逸以殞亡聊因暇日粗述養性篇用奬人倫之道好事君子與我同志焉

○夫養性者欲所習以成性性自為善不習無不利也性既自善内外百病不生禍亂災害亦無由作此養性之大經也善養性者則治未病之病是其義也故養性者不但餌藥餐霞其在兼于百行周備雖絶藥餌足以遐年德行不充縱服玉液金丹未能延壽故老子曰善攝生者陸行不遇虎兕此則道德之佑也豈假服餌而祈遐年哉聖人所以制藥餌者以救過行之人也故愚者抱病歴而不修一行纒痾没齒終無悔心此其所以

岐和長逝彭蚒永歸良有以也嵇康養性有五難名利不去為一難喜怒不除為二難聲色不去為三難滋味不絶為四難神慮精散為五難五者心存雖心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能不回其操不夭其年也五者無于胸中則信順日躋道德日全不祈善而有福不求壽而自延此養生之大旨也然或有服膺仁義無慕泰之累者抑亦其亞歟○黄帝問于岐伯曰予聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人

年至半百而動作皆衰者時代異耶將人失之也岐伯
曰上古之人其知道者法則陰陽和於術數飲食有常
節起居有常度不妄作勞故能形與神俱而盡終其天
年度百歲乃去今時之人則不然以酒為漿以妄為常
醉以入房以欲竭其精以耗散其真不知持滿不時御
神務快其心溺于淫樂起居無節故半百而衰也夫上
古猶夫人之教也下皆為之虛邪賊風避之有時恬淡
虛無真氣從之精神内守病安從来是以其志閑而少

欲其心安而不懼其形勞而不倦氣從以順各從其欲皆得所願故甘其食美其服樂其俗髙下不相慕故其民曰朴是以嗜欲不能勞其目淫邪不能惑其心智愚賢不肖不懼于物合于道數故皆過百歲而不衰者其德全不危也是以人之夀夭在於撙節若消息得所則長生不死恣其情欲則命同朝露也岐伯曰人年四十而陰氣自半也起居衰矣年五十體重耳目不聰明也年六十陰痿氣力大衰九竅不利下虛上實涕淚俱出

故曰知之則强不知則老同出名異智者察同愚者察異智者不足愚者有餘有餘則耳目聰明身體輕强年老復壯壯者益堅是以聖人為無為之事樂恬淡之味能絕欲快志得虛無之守故壽命無窮與天地終此聖人之治身也○春三月此謂發陳天地以生百物以榮夜卧早起廣步于庭被髮緩行以使志生生而勿殺與而勿奪賞而勿罰此春氣之應養生之道也逆之則傷肝夏為寒為變則奉長者少夏三月此謂蕃秀天

地氣交萬物華實夜卧早起毋厭於日使志無怒使華實成秀使氣得泄若所愛在外此夏氣之應養長之道也逆之則傷心秋為痎瘧則奉收者少多至重病○秋三月此謂容平天氣以急地氣以明早卧早起與雞俱興使志安寧以緩秋刑收斂神氣使秋氣平毋外其志使肺氣清此秋氣之應養收之道也逆之則傷肺冬為飧泄則奉藏者少○冬三月此謂閉藏水氷地折無擾乎陽早卧晚起必待日光使志若伏若匿若有私意若

已有得去寒就温毋泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春為痿厥則奉生者少○天有四時五行以生長收藏以寒暑燥濕風人有五臟化為五氣以生喜怒悲憂恐故喜怒傷氣寒暑傷形暴怒傷陰暴喜傷陽故喜怒不節寒暑失度生乃不固人能依此攝養故得免其夭枉也○仲長統曰王侯之宮美女數千卿士之家侍妾數百晝則以醇酒淋其骨髓夜則以房室輸其血氣耳聽淫聲目視邪色醼內不出遊外

不反王公得之于掌上豪傑馳之于不及至生産不時字育太早或童孺而擅氣或疾病而搆精精氣薄弱血脉不充既出胞藏養護無法又蒸之以綿纊爍之以五味胎傷孩病而脆未及堅則復縱情欲重重相生病病相孕國無良醫醫無審術姦佐其間過謬常有會有一疾莫能自免當今少百歲之人者豈非所習不純正也抱朴子曰或問所謂傷之者豈色欲之故乎答曰亦何獨斯哉然長生之要其在房中上士知之可以延年除病

其次不以自代若年當少壯而知還陰丹以補腦采七益于長俗者不服藥物不失一二百歲也但不得仙耳不得其術者古人方之于凌杯以盛湯羽毛之蓄人又且才所不逮而强思之傷力所不勝而强舉之傷深夏重患者傷也悲哀憔悴傷也喜樂過度汲所欲傷也戚戚所患傷也久談言笑傷也寢息失時傷也挽弓引弩傷也沉醉中吐傷也飽食即卧傷也跳走喘乏傷也懽呼哭泣傷也陰陽不交傷也積傷至盡盡則早亡盡則

則非道也是以養性之法唾不至遠行不疾步耳不極聽目不極視坐不久處立不至跛卧不至尸先寒而收先熱而解不欲極飢而食食不可過飽不欲極渴而飲飲不可過多飽食過多則結積聚渴飲過多則成痰癖不欲甚勞不欲甚佚不欲流汗不欲多睡不欲奔走車馬不欲極目遠望不欲多啖生冷不欲飲酒當風不欲數數沐浴不欲廣志遠願不欲規造異巧冬不欲極溫夏不欲極涼不欲露卧星月不欲睡中用扇大寒大熱

大風大霧皆不欲冒之五味不欲偏多故酸多則傷脾苦多則傷肺辛多則傷肝鹹多則傷心甘多則傷腎此五味尅五臟五行自然之理也凡言傷者亦可即覺也謂久即損壽耳是以善攝生者卧起有四時之早晚興居有至和之常制調利筋骨有偃仰之方袪疾閑邪有吐納之術流行榮衛有補瀉之法節宣勞佚有與奪之要忍怒以全陰抑喜以養陽然後先服草木以救虧缺後服金丹以定無窮養性之理盡于此矣夫欲快意任

懷自謂達誠知命不泥異端極情肆力不勞持久者聞此言也雖風之過耳電之經目不足喻也雖身枯于流連之中氣絶於綺紈之際而甘心焉亦安可告之以養性之事哉非惟不悲乃謂大詖也而望彼信之所謂以明鑒詰朦瞽以絲竹娱聾夫者也魏武與皇甫隆書曰聞卿年出百歲而體力不衰耳目聰明顔色和悦此盛事也所服食施行導引可得聞乎若有所傳想可密示封内隆上疏對曰臣聞天地之性惟人為貴人之所貴

莫貴于生唐荒無始刼運無窮人生其間忽如電過每一思此罔然心熱生不再来逝不可追何不抑情養性以自保惜令四海垂定太平之際又當須展才布德由萬年萬年無窮當由修道道甚易知但莫能行臣嘗聞削京道人年一百七十八而甚丁壯言人當朝朝服食玉泉琢齒使人丁壯有顔色去三蟲而堅齒玉泉者口中唾也朝旦未起早嗽津令滿口乃吞之琢齒七十遍如此者名曰練精○嵇康云穰歳多病飢年少疾信哉

不虛是以閩中土地俗好儉嗇厨膳希羞不過葅醬而已其人少病而壽江南嶺表其處饒足海陸鮭飾無所不備土俗多疾而人早夭此方士子遊宦至彼過其豐贍以為福佑所臻是以尊卑長幼嗜口食啖夜長醉飽四體熱悶赤露眠卧宿食不消未逾朞月大小皆病或患霍亂脚氣脹滿或寒熱瘧痢惡核丁腫或癰疽痔漏或偏風猥退不知醫療以至于死凡如此者比比皆是惟云不習水土都不知病之所由靜言思之可為太息

者也學者先須識此以自戒慎抱朴子云一人之身一
國之象也胸腹之位猶宮室也四肢之列猶郊境也骨
節之分猶百官也神猶君也氣猶臣也血猶民也知治
身則能治國也夫愛其民所以安其國惜其氣所以全
其身民散則國去氣竭則身死死者不可生也亡者不
可存也是以至人消未起之患治未病之疾醫之于無
事之前不追于既逝之後夫人難養而易危也氣惟清
而易濁也故能審威德所以保社稷割嗜欲所以固血

氣然後真一存焉三一守焉百病却焉年壽延焉○真人曰雖常服餌而不知養性之術亦難以長生也養性之道常欲小勞但莫太疲及强所不能堪耳且流水不腐户樞不蠹以其運動故也養性之道莫久行久立久坐久卧久視久聽蓋久視傷血久卧傷氣久立傷骨久坐傷肉久行傷筋也仍莫强食莫强酒莫强舉重莫憂思莫大怒莫悲愁莫大懼莫跳踉莫多言莫大笑勿汲汲于所欲勿悁悁于懷怨恨皆損壽命若能不犯者則

得長生也故善攝生者常少思少念少慾少事少語
少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二少者養性
之都契也多思則神殆多念則志散多慾則心昏多事
則形勞多語則氣乏多笑則臓傷多愁則心攝多樂則
意溢多喜則亡錯昏亂多愁則百脉不足多好則專迷
不理多惡則憔悴無懽此十多不除則榮衛失度血氣
妄行喪身之本也惟無多無少者幾于道矣是知勿外
緣者眞人初學道之本也若能如此者可居瘟疫之中

無憂疑矣既屏外緣者會須守五神（肝心脾肺腎）從四正（言行坐立）言最不可浮思妄念心想欲事惡邪大起故孔子曰思無邪也常當習黄帝内視法存想思念令見五臟如懸磬玉色了了分明勿輟也仍于每旦初起面向午辰兩手于膝上心眼觀氣上入頂下達湧泉旦旦如此名曰迎氣常以鼻引氣口吐氣小微吐之不得開口復欲得出氣少入氣多每欲食送氣入腹每欲食氣為主人也凡心有所愛不用深愛心有所憎不用深憎並皆損

性傷神亦不用深讃亦不用深毁常須運心于物平等如覺偏頗尋改正之居貧勿謂常貧居富莫謂常富居貧富之中須守道勿以貧富易志改性識達道理似不能言有大功德勿自矜伐美藥勿離手善言勿離口亂想勿經心常以深心至誠恭敬于物慎勿詐善以悅于人終身為善為人所嫌勿得起恨事君盡禮人以為諂當以道自平其心道之所在其德不孤勿言行善不得善報以自怨仇居處勿令心有不足若有不足則自抑

之勿令得起人知止足天遺其禄所至之處勿得多求多求則心自役而志苦若夫人之所以多病當由不能養性性平康之日謂言常然縱情恣欲心所欲得則便為之不拘禁忌欺罔幽明無所不作自言適性不知過後一一皆為病本及兩手摸空白汗流出口唱黄天無所運及皆由生平粗心不能自察一至于此但得少時内省身心則自知見行之中皆畏諸痾將如四百四病身手自造本非由天及一朝病發和緩不救方便誹謗

醫藥無效神仙無靈故有智之人愛惜性命者當自思念深生愧恥誡動身心常修善事也至于居處不得綺靡華麗令人貪妄無厭乃患害之源但令雅素潔淨無風雨暑濕為佳衣服器械勿用珍玉金寶增長過失使人煩惱根深廚膳勿使脯肉豐盈常令儉約為佳然行作鵝行步語則含鐘聲眼作獅子卧右脚脇生地形脚也每日自詠歌云美食須熟嚼生食不粗吞問我居止處大宅總林村胎息守五臟氣至骨成仙又歌曰日食三了毒不

嚼而自消錦繡爲五臟身著糞掃袍修心既平又須慎言語讀誦常想聲在氣海中臍下也每日初入後勿言語讀誦寧待平旦也旦起欲專言善事不欲先計較錢財又食上不得語語而食者常患胸背痛亦不用寢臥多言笑寢不得語言者五臟如鐘聲不懸則不可發聲行不得語若欲語先住脚乃語行則令人失氣冬至日止可語不可言自言曰言答人曰語有人來問不可不答自不可發言也仍勿觸冷開口大語爲佳言語恍惚仍

節飲食足以善養性者先飢而食先渴而飲食欲數而少不欲頻而多則難消也常欲令如飽中餓飢中飽耳蓋飽則傷肺飢則傷氣鹹則傷筋酸則傷骨故每學食淡食常熟嚼使米脂入腹勿使酒脂入腹人之當食須去煩惱（暴數為煩傷觸為惱）如食五味必不得暴多令人神驚夜夢飛揚每食不用重肉喜生百病常須少食肉多食飯及少葅菜并勿食生藥生米小豆陳臭物勿飲濁酒食麪使塞氣孔勿食生肉傷胃一切肉須煮爛停冷食之

食畢當嗽口數遍令人牙齒不敗口香熱食訖以冷酢漿嗽口者令人口氣常臭作䘌齒病又諸熱食鹹物後不得飲食酢漿水喜失聲成尸咽凡熱食汗出勿當風發痙頭痛令人目澀多睡每食訖以手摩面及腹令津液通流食畢當行步躊躇計使十數里來行畢使人以粉摩腹上數百遍則食易消大益人令人能飲食無百病然有所修為快也飽食即卧乃生百病不消成積聚飽食仰卧成氣痞作頭風觸寒來者寒未解即食熱食

成刺風人不得夜食人云夜勿過醉飽食勿精思為勞苦事有損子虛損人常須日在巳時食訖則不須飲酒終身無乾嘔勿食父母本命所屬肉令人命不長勿食自已本命所屬肉令人魂魄飛揚勿食一切腦大損人茅屋漏水墮諸脯肉上食之成瘕約暴肉作脯不肯乾者害人祭神肉無收自動食之害人飲食上蜂行住食之必有毒害腹內有宿病勿食鯪鯉魚肉害人濕食及酒漿臨上看視不見人物影者不食之成卒住若已食

腹脹者急以藥下之每十日一食葵滑所以通五臟擁氣又是菜之主不用合心食之又飲酒不欲使多則速吐之為佳勿令至醉即終身百病不除久飲酒者腐爛腸胃漬髓蒸筋傷神損壽醉不可以當風向陽令人發狂又不可當風卧又不可令人扇凉即皆得病已醉不可露卧及卧黍穰中發癩瘡醉不可强食或發癰疽或發痔或生瘡醉飽不可走車馬及跳躑醉不可以接房醉飽交接小者面黒咳嗽大者傷絶臟脉損命凡人飢

欲坐小便若飽則立小便愼之無病人忍尿不便膝冷成痺忍大便不出成氣痔小便勿努令兩足及膝冷大便不用强氣及强努令人腰痛目澀宜任之佳凡遇山水塢中出泉者不可久居常食作癭病又深陰地冷水不可飲必作痎瘧飲食以調時愼脫著凡人早起著衣反者便著之吉衣光者當戶三振之曰殃去吉濕衣及汗衣不可久著令人發瘡及風瘙大汗能易衣佳不易衣者及洗之不爾令人小便不利凡大汗勿偏脫衣得

偏風半身不遂春天不可薄衣令人傷寒霍亂食不消頭痛脫着既得須調處凡人卧春夏向東秋冬向西頭勿北卧及墻北亦勿安牀凡遇眠勿歌詠不祥起上牀坐先脫左足卧勿當舍脊下卧訖勿留燈燭令魂魄及六神不安多愁怨人頭邊勿安火爐日久引火氣頭重目赤睛及鼻乾夜卧當耳勿有吼吹人即耳聾夏不用露面卧令人面皮厚喜成癬忽作面風冬夜勿覆頭得長壽凡人眠勿以脚懸踏高處久成腎及損房足令人

每見十步直墻勿順墻卧風利吹人發癲及體重人汗勿跂牀懸脚久成血痺兩足重腰疼又不得晝眠令人失氣卧勿大語損人氣力暮卧常習閉口了開即失氣且邪惡從口入久而成消渴及失血氣屈膝側卧益人氣力勝正偃卧按孔子不尸睡故日睡而壓蹶覺不壓舒凡人舒睡則有鬼痛魔邪凡眠先卧心後卧眼人卧一夜當作五度反覆常逐更轉凡人夜壓勿然燈喚之定死無疑闇喚之吉亦不得近前及喚夜夢惡不須説

旦以水面東方噀之呪曰惡夢着草木好夢成寶玉即無咎矣又夢之善惡並勿說為吉衣服寢處皆適能順時氣者始化養生之道故善攝生者無犯日月之忌無失歲時之和須知一日之忌暮無飽食一月之忌晦無大醉一歲之忌暮無遠行終身之忌暮無燃燭行房暮護常氣也凡氣冬至起於湧泉十一月至膝十二月至股正月至腰名三陽成二月至膊三月至項四月至頂純陽用事後亦倣此故四月十月不得入房避陰陽純用之

事月也每冬至日於北壁下厚鋪草卧云受元氣每八月一日已後即微火煖足勿令下冷無生意常欲使氣在下不欲泄於上春凍未泮衣欲下厚上薄養陽收陰繼世長生養陰收陽禍則滅門故云冬時天地氣閉血氣伏藏人不可作勞出汗發泄陽氣有損於人也又云冬日凍腦春秋腦足俱凍此聖人之常法也春欲晏卧早起夏及秋侵夜乃卧早起冬欲卧而晏起皆益人雖云早起莫在雞鳴前雖言晏起莫在日出後凡冬月忽有大

熱之時夏月忽有大凉之時皆物受之人有患天行時氣者皆由犯此也即須調氣息使寒熱平和即免患也每當臘日勿歌舞犯者必凶常於正月寅日燒白髮吉凡寅日剪手甲午日剪足甲又燒白髮吉○凡人居止之室必須周密勿令有細隙致有風氣得入小覺有風勿强忍久坐必須急急避之久居不覺使人中風古来忽得偏風四肢不遂或如角弓反張或失音不語者皆由忽此耳身既中風諸病總集邪氣得便遭此致卒者

十中有九是以大須周密勿得輕之慎焉慎焉所居之室勿塞井及水瀆令人聾盲○凡在家及外行卒逢大飄風暴雨震電昏暗大霧此皆是諸龍神鬼行動經過所致宜入室閉戶燒香静坐安心以避之待過後乃出不爾損人或當時雖未若於後不佳矣又陰霧中亦不可遠行○凡家中有經像行來先拜之然後拜道長每行至則峻坐焉○凡居家不欲數沐浴若沐浴必須密室不得大熱亦不得大冷皆生百病冬浴不必汗出霡

浴後不得觸冷新浴髮訖勿當風勿濕縈髻勿濕頭卧使人頭風眩悶髮禿面黑齒痛耳聾頭生白屑飢忌浴飽忌沐沐訖須進少許食飲乃出夜沐髮下食即卧令人心虚饒汗多夢又夫妻不用同日沐浴常以晦日浴朔日沐吉凡炊湯經宿用洗體成癬洗面無光洗脚即疼痛作甑畦瘡熱泔洗頭冷水濯之作頭風飲水沐頭亦作頭風時行病新汗解勿冷水洗浴損心包不能復

○凡居家常戒約内外長幼有不快即須早道勿使隱

忍以爲無苦過時不知便爲重病遂成不救小有不好即按摩挼捺令百節通利泄其邪氣凡人無問有事無事常須日則踏脊四肢一歳頭項若令熟踏即風氣時行不能着人此人要妙不可具論○凡人居家及遠行隨身常有熟艾一升備急丸辟鬼丸生肌藥甘濕藥丁腫藥水銀大黄芒硝甘草乾薑桂心蜀椒不能更蓄餘藥此等常不缺少及一兩卷百一備急方并帶辟毒蛇蜂蝎等藥隨身也凡人自覺十日已上康健即須灸

三數遍以泄風氣每日必須調氣補瀉按摩導引為佳勿以康健便為常然須安不忘危預防諸病已灸法常須避人神○凡畜手力細累春秋皆須與轉瀉一度則不中天行時氣也

服氣法附論

神仙服氣之法古方不載黃庭内景玉幽隱者雖有于世而學者莫得其要故服氣之法率多口傳心授或食從手至口或飲玉池之津或吐故納新導引按蹻或

食日月或閉所通大抵氣以形載形以氣充氣形充符自然長久所謂保其氣和合彼太和者也

法

赤松子服氣出聖濟總錄

序曰天道悠長萬品不齊人生為貴陰陽同類天地坦坦修之不迷世何專愚相隨徘徊生不及踵性命殞頹存亡相感哭泣悲哀何不服氣與仙同栖福莫大生禍莫大死子欲長生服中當清長生不死腸中

無滓是以食穀者智食氣者神故曰休糧絕食為生道陰陽還精為重寶能常行之永壽考何為恣欲自使老○神仙食氣常以春二月三月九日十八日二十七日若甲辰乙巳丙辰丁巳旺相成滿日行之佳○夫行氣欲於山林中幽寂處近東流之泉向陽之地沐浴蘭湯以丹書玉房為丹田方一寸玉房在臍下三寸是精念玉房內視丹田內氣致於丹田人先去鼻中毛偃卧兩足相去五寸兩臂去身亦五寸瞑目握固握固

如嬰兒之𦜕手蒲蒻為枕高三寸若胸中有病枕高七寸病在臍下可去枕即行氣不復食生菜辛㾜物矣出聖濟總錄

絶穀行氣法出聖濟總錄

當食日減一口十日後可不食二日腹中或涓涓吞飢取好棗九枚方寸朮餅九枚食之一日一夜不過此也不念食即勿啜也飲水日可五升亦可三升勿絶也口中常含棗核令人受氣且生津液

經曰道者氣也受氣則得道得道則長生精者神也寶精則神明神明則長存行氣一名鍊氣其法正卧徐漱醴泉咽之醴泉者地出也以鼻微微納氣徐引之勿令太極滿入五息已可吐一息屈指數之至九十息若身大煩滿者可頻伸頻伸訖復行之滿四九三百六十息為周久久衆病自除吐氣既還欲吸之時先復小吐微微往来如是再三更鼻引之不爾令人氣逆凡内氣則氣上升吐氣則氣下流久自覺氣周

於身中若行氣未定意中疲倦便鍊氣以九十息為一節三九二百七十息為一周行氣令平平滿藏無令氣大出閉氣於內九十息一嚥嚥未足者復滿九十息三九自足無煩數也當念氣使隨髪際上極及流四肢四肢自熱下至三焦出聖濟總錄

經曰行氣常以月一日至十五日念氣從手十指出十六日至三十日念氣從足十指出久自覺氣通手足行之不止身自輕强氣脉柔和榮衛調暢長生之

道在行氣靈龜所以長存服氣故也出聖濟總録

諸行氣之後或還欲食者初飲米汁粥日增一日以漸加之十日已後可食爛飯勿致飽也出聖濟總録

經曰行氣之法其初多不和調令人致逆四肢或冷待行之日久自益也四九三百六十息身如委衣骨筋皆解久久乃覺氣行體中經營周身濡潤形體悅澤皮膚五臟六腑皆悉充滿百病除去出聖濟總録

凡初行氣之時先安身和體若氣未調身不安者且

止和乃行之氣至則形安形安則鼻息調和鼻息調和則清氣來至清氣來至則自覺形熱形熱則頻汗出且勿便起安徐養氣務欲其久出聖濟總錄

諸行氣無令意中有忿怒愁憂忿怒愁憂則氣亂氣亂則逆惟精思則正氣來至正氣來至則口中甘香口中甘香則津液自生津液自生則鼻息微長鼻息微長則五臟安五臟安則氣各順理如法為之長生久視也出聖濟總錄

行氣之法以鼻微微引氣納之以口吐之此為長息內氣由吸也吐氣有六呼也吹也唏也呵也嘘也呬也凡人之息一呼一吸無有此數行道之法時寒可吹時温可呼吹以去熱呼以去風呵以去煩唏以下氣嘘以散滯呬以解極夫人之極率多嘘呬呬者長息之忌道家行氣之所惡也出聖濟總録

夫欲長生三一當明上一在泥丸中中一在絳宮中下一在丹田中修真之士當知此夜半至日中為生

氣日中至人定為死氣常以生氣時常卧瞑目握固閉口不息心數至二百乃口中微吐氣出之日增其數數得滿二百五下即絳宫守泥丸滿丹田成數得滿三百則華盖明耳目徹身無疾邪不能干長生不死也出聖濟總録

閉氣之法以鼻微微引納之數滿於口中微吐之小吐即更以鼻小引噏之如此再三可長吐之飢取飽止絶穀長久若閉氣數得至千五百則氣但從鼻入

通行四肢不復從口出也行之不止仙道成矣出聖濟總錄

行五行氣法出聖濟總錄

春以丙日時加巳食氣百二十數氣於心令心勝肺使肺不傷肝此養肝之時也春有九丙凡千八十食氣

夏以戊日時加未食氣百二十以助脾令勝腎使腎不傷心數亦如上

季夏庚日時加甲食氣百二十以助肺令勝肝使肝不傷脾月有三戊凡三百六十食氣

秋以壬日時加亥食氣百二十以助腎令勝心使心不傷肺秋有九壬行亦如上

冬以甲日時加寅食氣百二十以助肝令勝脾使脾不傷腎此五行食氣之要法也四時各有一千八十食各以養其臟周而復始令不相尅為之精者還自內見其五臟矣

經曰道以精為寶施與則生人留已則生身生身則得生施人則功遂天地有陰陽陰陽人所貴貴人之合

於道愛之慎無費故精者血脉之川流守骨之靈神也是以精去則骨枯骨枯則身斃人以身為國以神為君以精為臣以氣為民故氣變則為精精化則為神神化為嬰兒嬰兒上為真人夫天有三光日月星人有三寶三丹田兩眉間却入一寸為明堂二寸為洞房三寸為丹田此為上元其一赤子字元先一名帝卿心為絳宫中丹田此為中元其一真人字子丹一名光堅臍三寸下丹田此為下元其一嬰兒字元

陽一名谷元此三一也行氣常存念之出聖濟總錄

神仙絶穀十二時食氣法出聖濟總錄

始從夜半九九八十一嚥日出六六三十六嚥日中九九八十一嚥日入六六三十六嚥雞鳴八八六十四嚥食時五五二十五嚥日昳八八六十四嚥黄昏五五二十五嚥平旦七七四十九嚥禺中四四十六嚥晡時七七四十九嚥人定四四十六嚥黄庭經曰玉池清水灌靈根子能修之命常存飲食自然補命門

自然者華池也呼吸如法嚥之即不飢常以夜半食生氣九九八十一嚥以次下周十二時為五百四十二嚥不飢初絶穀三日小極七日又小極十四日復小極頭眩慎勿怪也三七二十一日則氣力日增

神仙絶穀食五行氣法 出聖濟總錄

東方青牙服食青牙飲以朝華祝已舌撩上齒表唇舌漱口嚥之三

南方朱丹服食朱丹飲以丹池祝已舌撩下齒表漱

口嚥之三

西方明石服食明石飲以靈液祝已琢齒七漱口嚥之三

北方元滋服食元滋飲以玉飴祝已以鼻納氣而嚥之三

中央戊已仰望泰山服食精氣以醴泉祝已瞑目而嚥之三食五行氣內附五臓青牙者肝也朝華者上齒也根也朱丹者心也丹池者下根齒也明石者肺也靈液者唇也津也元滋者腎也玉飴者舌也泰山者精氣也醴泉在齒後

懸雍前華池在舌本下齒名玉英舌名金梁 夫食五行氣飢取飽止無時節也雖服五行當以六戊為主朝食三十暮食三十取飽而已日月短長增減在巳

服六戊法出聖濟總録

平旦早起正衣服先續甲子空戊辰正向辰以金梁叩玉英滌華池漱醴泉吸靈液閉口周旋三至而一嚥五嚥止次甲戌至戊寅向寅行之如上法盡六戊凡百五十取氣而三十嚥其精華也此是服三五之

法要朝暮為之若飢者日中餉九宮餉九宮之法金梁叩玉英三五而一嚥之便止下盡六戊皆如行三五七九引氣法

諸避世入山欲絶穀不食出聖濟總録

先知引三五七九之氣又當知六甲六丁不爾者但坐家修身食三五七九氣吐口氣死日日不止可以長生爾引三五七九法徐徐以鼻微引氣納之三以口一吐死氣九九便五次引七氣以鼻納之以口一

吐死氣九九復便七氣者次引九氣鼻入微之以口一吐死氣九九久盡便九氣者因三五七九而并引之以鼻二十四引氣納之復以口一吐死氣九九皆能便三五七九者因并引并引之者并行二十四氣常嚥之也九九復便并引者因逆報之法因從九數引氣嚥之下到三乃以口一吐死氣也九九復便逆引者因可九九八十一內嚥氣而一吐之以為節也日中以去死氣也但閉氣行三五七九之數如上引

氣之法也閉氣之時當若體中滿發煩悶以氣推排令氣周布四肢上至頭中徧行一身意得之者手足皆熱常汗出此為行氣之中最妙者也若得其道病可立去不得其道則氣不來病亦隨至不可不慎以意消息令體中和平安穩乃可為之不爾則輕夫人命諸行氣取之勿令粗氣粗則使人心痛欬逆而又不得清微之氣但惡氣入身吹嘘嘻呵亦務令細不細則傷人肺氣之出入勿令耳聞常欲向日吸之春

月多懈極可嘻去之若氣逆可呵下之是以呵以去煩又以下氣也經曰行氣絶穀休糧一旬精氣微弱顔色萎黄二旬動作眩瞑肢節悵悵大便若難小便赤黄或時下痢前剛後溏三旬身體消瘦重難以行四旬顔色轉悦心志安康五旬五臟調和精氣内養六旬體復如故機關調息七旬心惡喧譁志願高翔八旬恬淡寂寞信明術方九旬榮華潤澤聲音洪章十旬正氣皆至其效日昌修之不止年壽延長三年

之後瘵炙除滅顔色有光行之六年髓填骨强豫知存亡經歷九年役使鬼神玉女侍旁腦實脇骿不可復傷號曰真人上佐上皇與天同壽日月齊光傳非其人身受其殃可傳當傳不可當止可傳而不傳爲遏天道不可傳而傳爲泄天寶遏道泄寶命不終老

神仙服氣法 出聖濟總録

存心如嬰兒在母胎十月成就筋骨和柔以心息念和氣至呼吸如法嚥之不飢百毛孔開息無壅滯常

取六陽時食生氣則氣力日增矣

取陽時法 出聖濟總録

半夜服九九八十一平旦寅服八八六十四食時服七七四十九正中午服六六三十六晡時申服五五二十五黄昏戌服四四十六夫服氣法須能去氣去氣須依門户出入鼻為天門服氣魂魄歸天門口為地户服氣魂魄歸地户黄庭經云百穀之實土地精五味外美邪魔腥玉池清水灌靈根子能修之補命

門從鼻口出入即為順氣依此不輟下卻三尸捨營去愛日漸成功始近道矣

真人本性幽閑發言合道心行無瑕漱嚥靈津服之百味自足通三焦理正氣氣自周徧大通五臟骨髓堅溢夫道為方之主道者氣也氣為精門能保精氣精氣相全是名真人人有三丹田其中名有三神氣漏則精泄精泄則神喪精者物之真長生之根精全則氣全精泄則氣泄惟精與氣須保全之矣出聖濟總錄

凡入氣為陰出氣為陽此二者服日月精華也外內自安静安静則神定神定則氣和氣和則元氣自至元氣自至則五臟滋潤五臟滋潤則百脉流通百脉流通則津液上應津液上應則不思五味絶飢渴氣化為血血化為髓一年易氣二年易血三年易脉四年易肉五年易髓六年易骨七年易髪八年易筋九年易形為其鍊九還通於仙矣出聖濟總録

真理六氣訣出聖濟總録

噓屬肝呵屬心呬屬肺吹屬腎呼屬脾嘻屬三焦六氣各有所理五臟有疾皆屬於心主呵諸疾皆可愈初學人且食少淡粥或胡麻益氣生津液忌吃熱食使亂正氣凡欲食先服三五嚥氣與食作主人兼每朝先服二十顆椒清酒一杯冬溫夏冷戒在過度切忌衝見新產死亡及食油膩肥鮮臭穢等物

凡服氣靜定安坐寂然瞑目叩齒閉口皷令氣滿口即嚥至九十一息春夏服冷氣秋冬服暖氣至五更

兩掌掩口用力呵掌中津液生即摩拭面目令得光澤時時含棗蜜湯助之日日減食朝朝服氣氣即易成音人謂飢食自然氣渴飲華池漿者是也出聖濟總録

服氣法出聖濟總録

凡欲服氣即正脚卧凡叩齒三十六下吐去濁惡氣即上下卷肚七下左右如之各七度此名練氣除鵠病即閉氣令內不出外不入鼓腹令氣滿及微閉三五嚥以下為一歇嚥多為佳每嚥皆以嚥送至下丹

田臍下三寸是一名氣海至十歇以下氣漸通二十歇即腹中六轉如減食大妙從子至巳以上六時為陽氣生氣在外從午至亥六時為陰氣生氣在内

凡吐去濁氣若陽時鼻微微引外氣長取之術下丹田飽閉之食極口中微微吐之任依長息若陰時但閉口内嚥之以飽依常息如有他疾即依六氣調適之若遇惡陰重霧雷電只得内嚥不得取外氣出聖濟總錄

凡服氣先導引為佳每日能嚥得三五十嚥津液勝服諸藥

凡運氣如屋漏注相連相續送至病處若患時疾瘴氣但能引外氣呵去之立效出聖濟總錄

凡服氣飲一兩合煖水水是氣母又每食前飲少煖水久久耐寒暑飲多不妨出聖濟總錄

凡為道者當淨盥漱勿任情性節減滋味不欲勞形疲躬高聲呼喚嗔怒喜樂憂悲觸冒寒暑乃可反老還

童 出聖濟總錄

凡初服氣時須心意坦然勿疑勿畏懼氣即難行若四體調和意自欣樂不羨一切事即日勝一日快樂無極不得思食若忽思食必須抑撩即邪一失矣可用薜荔煎湯入生姜少許更煮一兩沸服具飢渴即姜蜜湯亦得若能自抑撩捺終日對佳饌亦無所苦

出聖濟總錄

凡服氣但不失時節丹田常滿縱出人事亦不可廢

行之日久雖失一時亦無所覺若服氣成者終日不服氣氣亦自足至妙不可窮盡服氣但臍下丹田常滿雖吽呼誦讀終日語言其氣力不息但可行步出入少時令氣下大妙出聖濟總錄

凡服氣成欲食食亦不妨亦不障氣氣還作聲直至臍下一成以後無食行氣皆無窒礙

凡服氣欲得身中百物不食腸中滓穢既盡即易行能忍久作自覺精神有異四體日勝腸中既淨即閉

目內視五臟歷歷分明知其處所然後五臟可安神常自衛久可別人善惡視表知裏亦能驅使五臟之神以治人病其內息法用氣日久即得多時日煎食飲酒漿水等即內息不成其有宿患但用意併氣注之患處不過三五次必愈若四肢有患亦可想氣以攻之即其病雖散然初攻病時當痢五色膿亦無足怪也出聖濟總錄

凡服氣面腫者為飲淡水上衝氣壅不行所以如此

食中尤忌胡椒雲臺邪蒿韮薤菠蔆葱蒜等物皆木之精能損脾亂氣大不可食夫卒怒傷魄卒哀傷魂哭泣之事至人不為必不得已而為之可登時於一淨處晏坐安心用氣盡出然後依法服元氣使定又服丹田中氣使足出聖濟總録

夫腸長者氣易固腸短者難固如腸中攪轉作聲即須右脇著林以右手肢頭以左手牽脚令屈直身及直右脚嚥氣令入右脚中出腸中即可久行氣每下

作聲聲遶盤屈子腸屈處作聲皆自記得屈處其聲流轉呦呦然小聲即是流通腸中四緣又有節次以二十四坎久行每氣下即覺在節坎坎數亦自記得元氣與外氣不相離若噏生風須臾即從下泄出不得停腸中（出聖濟總錄）

調氣法

彭祖曰道不在煩但能不思飲食不思聲色不思勝負不思曲直不思得失不思榮辱心無煩形勿極而

撫之以導引行氣不已亦可得長年千歳不死凡人不可無思當入漸遣除之彭祖曰和神導氣之道當得密室閉户安牀煖席枕高二寸五分正身偃卧瞑目閉氣於胸膈中以鴻毛著鼻上而不動經三百息耳無所聞目無所見心無所思如此則寒暑不能侵蜂蠆不能毒壽三百六十歳此隣於真人也每旦夕

旦夕者是陰陽轉換之時凡旦五更初煖氣至頻頻眼閉是上生氣至名曰陽息而陰消暮日入後冷氣至凜凜然乃上床坐睡倒是下生氣至名曰陽消而陰息旦五更初煖氣至暮日入後冷氣至常出入天

（地日月山川河海人畜草木一切萬物體中代謝往來無一時休息一進一退如晝夜之更送如海水之消長是天地消息之道也）面向丑展兩手於脚膝上徐徐按摖肢節口吐濁氣鼻引清氣（凡吐者去故氣亦名死氣納者取新氣亦名生氣故老子經云玄牝之門天地之根綿綿若存用之不勤言口鼻天地之門可以出納陰陽死生之氣也）良久徐徐乃以手左托右托上托下托前托後托瞑目張口叩齒摩眼押頭拔耳挽髮放腰欬嗽發陽振動也雙作隻作反手為之然後雙足仰振數八十九十而止仰下徐徐足心作禪觀之法閉目存思想見空中

太和元氣如紫雲成蓋五色分明下入毛際漸漸入頂如雨初晴雲入山透頂皮入肉至骨至腦漸漸下入腹中四肢五臟皆受其潤如水滲入地若徹則覺有聲汩汩然意專思存不得外緣斯須即覺元氣達於氣海須臾則自達於湧泉則覺身體振動兩脚踡曲亦令跌坐有聲拉拉然則名一通二通至日别得三通五通則身體悦澤面色光輝鬢毛潤澤耳目精明令人食美氣力强健百病皆去五年十歲長存不

忘得淵千萬通作去仙不遠矣人身虚無但有遊氣氣息得理即百病不生若消息失宜即諸疴競起善攝生者須知調氣方焉調氣方療萬病大患百日生眉鬚自餘者不足言也○凡調氣之法夜半後日出前氣生得調日中後夜半前氣死不得調調氣之時則仰卧抹鋪厚輭枕高下共身平舒手展兩脚兩手握大拇指節去身四五寸數數叩齒飲玉漿引氣從鼻細引入出氣則停止有力更取久住氣悶從口細

吐出盡遠從鼻細細入出氣一準前法閉口以心中數數令耳不聞恐有誤亂兼以手下籌能至十則去仙不遠矣若天陰霧惡風猛寒勿取氣也但閉之○若患寒熱及卒患癰疽不問日中疾患未發前一食間即調如其不得好瘥明日依式更調之○若患心冷病氣即呼出熱病氣即吹出肺病即噓出若肝病即呵出若脾病即唏出若腎病即呬出若夜半後八十一雞鳴七十二平旦六十二日出五十四辰四十

五巳時三十六欲作四法先左右導引三百六十遍

○病有四種一冷膧二氣疾三邪風四熱毒若有患者安心調氣此法無有不瘥也○凡百病不離五臟五臟各有八十一種疾心冷熱氣風計四百四病事須識其相類善以知之○心臟病者體冷熱相法心色赤患者夢中見人著赤衣持赤刀杖火來怖人㾇法用呼吸二氣呼療冷吹沾熱○肺臟病者胸背滿脹四肢煩悶相法肺色白患者喜夢見美女美男許

親附人共相抱持或作父母兄弟妻子療法如噓氣出○肝臟病者憂愁不樂悲思喜頭眼疼痛相法肝色青夢見人著青衣提青刀杖或獅子虎狼來恐怖人療法用呵氣出○脾臟病者體上遊風習習徧身痛煩悶相法脾色黄通土色夢作或小兒繫漉人邪猶人或如旋風團欒轉治法用唏氣出○腎臟病者體冷陰衰面色惡瘦相法腎色黑夢見黑衣及獸捉刀杖相怖用呬氣出○冷病者用大呼三十遍細

呼十徧呼法鼻中引氣入口中吐氣出當令聲相逐呼字而吐之熱病者用大呼五十遍細呼十遍吹如吹物之吹當使字氣聲似字肺病者用大嘘五十遍細嘘十遍肝病者用大呵三十遍細呵十遍𢇁脾病者用大唏三十遍細唏十遍腎病者用大呬五十遍細呬三十遍此十二種調氣法若有病依此法恭敬用心無有不瘥皆須左右導引三百六十遍然後乃為之

按摩法

天竺國按摩此是波羅門法出聖濟總録

兩手相捉紐捩如洗手法○兩手淺相叉翻覆向胸○兩手相捉共按脞左右同○以手如挽五石弓左右同○兩手相重按脞徐徐捩身左右同○作拳向前築左右同○作拳却頓此是開胸左右同○如拓石法左右同○以手反搥背上左右同○兩手據地縮身曲脊向上三舉○兩手抱頭宛轉脞上此是抽脅

大坐斜身偏欹如排左右同○大坐伸兩脚即以一
脚向前虗掣左右同○兩手拒地回顧此是虎視法
左右同○立地反拗身三舉○兩手急相叉以脚踏
手中左右同○立起以脚前後虗踏左右同○大坐
伸兩脚用當相手勾所伸脚著膝中以手按之左右
同
右十八勢但是老人日行能依此三徧者著一月後
百病除行及奔馬補益延年能食眼明輕健不復疲

之

老子按摩法

兩手捺脞左右捩身二七遍○兩手捻脞左右紐肩二七遍○兩手抱頭左右紐肩二七遍○左右挑頭二十遍○兩手抱頭三舉之○一手托頭一手托膝三折左右同○一手托頭一手托膝從下向上三遍左右同○兩手攀頭下向三頓足○兩手相捉頭上過左右三遍○兩手相叉托心前推却挽三遍○兩手

相叉著心三遍○曲腕築肋挽肘左右亦三遍左右挽前後拔各三遍○舒手挽項左右三遍○反手著膝手挽肩肘覆手著膝上左右亦三遍○手摸肩從上至下使遍左右同○兩手空拳築三遍○兩手相叉反復攙各七遍○外振手三遍內振手三遍覆手振亦三遍摩紐指三遍○兩手反搖三遍○兩手反叉上下紐肘無數單用十呼○兩手上聳三遍○兩手下頓三遍○兩手叉頭上過左右伸肋十遍○兩手

拳反背上屈脊上下亦三遍摇指之也○兩手反捉上下直脊三遍○覆掌搦腕内外振三遍○覆掌後從三遍○覆掌兩手相叉交横三遍○覆手横直即聳三遍○若有手患冷從上打至下得熱便休○舒左脚右手承之左手捺脚聳上至下直脚三遍○右手捺脚亦然○前後捩足三遍○左捩足右捩足各三遍○前後却捩足三遍○直脚三遍○紐䏶三遍○内外振脚三徧○若有脚患冷者打熱便休○細

腥以意多少頓脚三遍○却直脚三徧○虎據左右

紐肩三遍○推天推地左右三遍左右排山負山拔

木各三遍○舒手直前頓伸手三遍○舒兩手兩膝

亦各三遍○舒脚直反頓伸手三遍○捩內脊外脊

各三遍

## 導引法 附論

人之五臟六腑百骸九竅皆一氣之所潟氣流則形和

氣蠹則形病導引之法所以行血氣利關節辟除外邪

使不能入也傳曰戶樞不蠹流水不腐人之形體其亦猶是故修養之士以導引為先夜半子少陽之氣生於陰分修生之士於子時修煉古人一日行持始於子一歲功用起於復

法

轉脅舒足出聖濟總錄

混元經云戌亥子三時陰氣生而人寐寐則氣於百節養生家睡不厭縮覺不厭伸故陽始生則舒伸轉掌

務令榮衛周流也

鼓腹淘氣 出聖濟總録

淘氣訣閉目仰面舉按脊鼓氣海中氣使內外轉吐而去之不使耳聞一九二九止若五臟三焦壅即以六氣治之所謂噓呵呼呬吹嘻是也噓屬肝呵屬心呼屬脾呬屬肺吹屬腎嘻屬三焦導引家不經師授大月從噓為順小月從嘻為逆行之理推之不應大如是大抵六字瀉而不補但覺壅即行本臟疾已即

止豈可逐日行之古人言六氣不出不可過過則傷

正氣

導引按蹻出聖濟總錄

踴身令起平身正兩兩手叉項後仰視舉手左右招搖使項與手爭次以手拔脚稍閉氣取太衝之氣太衝穴在大指本節後二寸骨罅間陷者是左挽如引弓狀右挽亦如之左

洞真按摩篇云叉兩手乃度以掩項後仰面視上舉首使項與手爭為之三四令人精和血通風氣不入

久能行之無病平又屈動身體伸手四極反張側掣

宣摇百關為之各三華陀别傳云人身欲行勞動但

不當自極體常動揺穀氣自消血脉流通户樞不蠹

流水不腐形體亦然真人按蹻盖取諸此元道經云

元氣難積而易散關節易閉而難開

捏目四眥出聖濟總錄

太上三關經云常欲以手按目近鼻之兩眥閉氣為

之氣通則止終而復始常行之眼能洞見又云導引

畢以手按目四眥三九遍捏令見光明是檢眼神之道久為之得見神靈也

摩手熨目出聖濟總錄

捏目四眥畢即用兩手側立摩掌如火開目熨睛數遍

對修常居出聖濟總錄

内景經云常以兩手按眉後小穴中二九一年可夜書亦可於人中密行之勿語其狀眉後小穴為上元

六合之府主化生眼暈和榮精光長珠徹瞳保鍊目精是真人坐起之道一名真人常居真人所以能旁觀四達使八遐照燭者實常居之數名也紫微夫人曰仰和天真俯按山源天真是兩眉之角山源是鼻下人中也兩眉之角是徹視之津梁鼻下人中是引靈之上房

俯按山源 出聖濟總錄

紫微夫人云俯按山源是鼻下人中之本側在鼻下

小谷中也楚莊公時市長宋来子洒掃一市常歌曰
天庭發雙華山源障陰消清晨按天馬来指太清家
真人無那隠又以滅百邪常歌此乞食一市無人解
其語者宋来子西岳真人馮延壽周宣王時史官也
手為天馬鼻為山源每經危險之路廟皃之間心中
有疑忌之意者乃先反舌内向嚥津一二遍畢以左
手第二指捏兩鼻孔下人中之本鼻中隔孔之内際
也鼻中隔孔之際一名山源一名鬼井一名神池一名

魂臺捏鼻因叩齒七遍又以手掩鼻手按山源則鬼
井閉門手薄神池則邪根散分手臨魂臺則玉真守
關於是感激靈根走獸來衛千精震伏莫干我氣此
自然之理也鼻下山根是一身之要津真邪之通府
守真者所以遏萬邪在我運攝云耳

營治城郭 出聖濟總錄

消魂經云耳欲得數數仰左右令無數使人聽徹所
謂營治城郭名書皇籍

擊探天鼓 出聖濟總録

天鼓者耳中聲也舉兩手心緊掩耳門以指擊其腦中常欲其聲壯盛相續不散一日三探有益下丹田或聲散不續無壯盛者即元氣不集也宜整之

拭摩神庭 出聖濟總録

真誥云面者神之庭髮者腦之華心悲則面黒腦減則髮素太素丹經云一面之上常欲得兩手摩拭之使熱高下隨形皆使極匝令人面色有光澤皺班不

生行之五年色如玉女所謂山澤通氣導而行之手不離面乃佳也顔陽書云髮宜多櫛齒宜數叩液宜常嚥氣宜常鍊手宜在面此五者所謂子欲不死修崑崙矣

上朝三元出聖濟總録

真誥曰順手摩髮如理櫛之狀使髮不白以手乘額上謂之手朝三元固腦堅髮之道也頭四面以手乘順就結惟令多也於是頭血流散風濕不凝黄庭經

云一面之神宗泥丸九真皆有房方圓一寸在其中

下摩生門出聖濟總錄

黄庭經云兩部水王對生門生門者臍也閟内氣鼓小腹令滿以手摩一周天

櫛髪出聖濟總錄

穀神訣凡梳頭勿向北梳欲得多多則去風多過一千少不可數百仍令人數太極經云理髪法欲向王

池櫛之取多而不使痛亦可令侍者櫛之於是血液不滯髮根常堅太素經云櫛頭理髮欲得多過通流血氣散行風濕也數易櫛更番用之亦可梳就結不須解髮也

運動水土 出聖濟總錄

真誥云食物過多多則生病飽食便卧卧則心蕩學道者當審之登真秘訣云食飽不可睡睡則諸疾生但食畢須勉强行步以手摩兩脅上下良久又轉手

摩腎堂令熱此養生家謂之運動水土即脾腎也自然飲食消化百脉流通五臟安和養生論云以飢方食纔飽即止每食後常服三黄丸又云養生人須絶欲節飲食導引般運行之三年自無疾病然後減穀食麵以遺穀氣漸漸胎息休糧從粗入細不可頓也申未之間時飲酒酒杯止飢代食酒能淘蕩陰滓得道之人熟穀之液皆所不廢酒能鍊人真氣靈劒子服氣經云酒後行氣易通然不可多極大吐反有所

損

呂公小成導引法 臨江仙出余居士選奇方

子後寅前東向坐瞑心卓齒三通 瞑心即閉心存想兩目中如日月光也口中不出氣鼻中微微出氣卓齒者乃鳴中央齒三過也

托天臨顧眼光摩 托天乃兩手乂向頭上托開去臨顧者謂微合眼想丹田如火摩者謂摩面上及用手背熨津液拭在目上也

張弓仍蹋弩 張弓謂兩手如拳弓之狀 升降轆轤多 升降為陰陽升降也轆轤肩上下聳起各九轉也

三度朝元九度轉 三次咽津分為九咽以氣攻之丹田去也

背摩雙擺拳拏 要手摩腰腎精門九次也拳拏謂兩手互相伸縮是也

龍虎交

濟嚥元和龍乃氣也虎乃津也氣屬陽津屬陰陰陽交錯入丹田之中浴身挑甲所謂浴身者乃徧摩身上想丹田火自下而上艾徧身存想挑甲謂自手指印上歷至巳復回寅罷上挑至巳指下出也便可躡烟羅從此身輕壽永可漸入神仙之境界也

普濟方卷二百六十六

普濟方卷二百六十七　明　周王朱橚　撰

諸方香煎門

諸湯

御愛靈黍湯出百一選方

大小麥各二兩　甘草四兩炒　縮砂仁二兩半　生姜一斤連皮切

鹽六兩白者佳

右將大小麥炒熟入諸藥焙乾為細末用磁器盛食

前後可服煖脾補元宿飲甚佳大小麥恐有粗皮難服先别多碾取淨末用加肉荳蔻八枚尤佳

雞香散方出百一選方

茴香半兩揀淨細研為末　甘草剉細炒　鹽白者佳各一兩　良薑　乾薑已上二味細剉以麻油拌過用慢火炒令紫色各一兩　川胡椒五錢揀淨用水淘過細研為末

右為細末點服每服加胡椒半兩忌生葱蒜及水菓

韻梅湯 出百一選方

半黄梅一百枚搥去核仁 青椒四兩揀淨秤 姜一斤去皮研 鹽半斤 甘草細剉為末秤一兩 新會皮切細絲淨秤一兩 乾山藥晒乾去皮研為末一兩

右於淨盆中一處拌勻安烈日中晒半月揔以色變稍紫為度如半月內不能變紫不妨多晒三伏中晒易變色更約度稀稠得所為佳如遇陰雨忌辰晦日及起風月忌日

宜避忌安淨磁器中每用少許沸湯送下

不宜多服

橙湯出百一選方

橙子十枚正黄色 乾山藥去皮切細一兩 白鹽炒四兩 甘草二兩

鹽白梅四兩搥去核不去仁

右先用橙子山藥白梅一處研細捏成餅子焙乾再研為細末入檀香半兩尤佳一方入生姜二兩沸湯點

集香湯出百一選方

縮砂去皮五兩　甘草三兩　胡椒　檀香各半兩　青鹽四兩

右先炒鹽甘草次下餘藥炒令香熟為細末如常點

如無青鹽只用海鹽

清中湯出百一選方

菖蒲半斤須水中生者淨洗切作片子　桔梗　生薑切作片各四兩　鹽二兩

甘草二兩半炙

右和匀罨一宿晒乾為細末入瓶窨一月如常點見

火即色不白一方有人參

紫薑湯出百一選方

生薑一斤片片切慢火炒令熟　舶上丁香皮二兩　甘草二兩剉　鹽三兩　丁香五十枚炒

右件攪焙乾為度搗羅為末

温中湯出百一選方

縮砂仁二兩　甘草炙　鹽炒各三兩　丁香一分　生薑半斤去皮

右將薑搗碎與縮砂甘草鹽一處拌匀淹一宿焙乾

次入丁香同為細末湯點下一方只用甘草一兩

四順生薑湯出百一選方

神麯四兩生薑半斤肥嫩者洗淨細切與神麯同和作餅焙乾草荳蔻一兩半炮熟去皮秤大麥糵一兩微炒甘草一兩半炙

右為細末如常入鹽少許沸湯點下一方無草荳蔻

小煮香湯出百一選方

香附子四兩不去皮只淨洗畧於炒盆內擦去毛用水三升煑草果子一兩取仁

縮砂甘草各一兩丁香一分檀香半兩

右先煮香附子次用餘藥同煮乾切香附子碎焙乾為細末入鹽點服

醍醐湯出百一選方

神麯　官桂　乾姜煨各二兩　鹽三兩炒過　甘草七兩淨者　烏梅八兩淨洗捶碎

右先將内五味焙乾搗羅為細末後入炒鹽滚合作一處用新淨磁罐收白湯點下

暗香方出百一選方　清神爽氣

香附子一兩炒大兩無皮者炒縮砂仁一兩半炒木香一分檀香一錢

甘草二兩炙胡椒一錢炒

右件同為末入鹽點服不拘時

檀香湯出和劑局方治精神不爽頭目昏眩心忪煩躁志意不定

川芎不見火白芷不見火各二兩桔梗焙三十兩檀香不見火三兩甘草炒六兩

右為細末每服一錢入鹽少許沸湯點服常服調中

順氣安神定志清爽頭目

煮香湯出醫方集成

木香 丁香 檀香 沉香 人參各二兩 甘草一兩

檳榔半兩 白茯苓二兩去皮

右細剉以清水二升同煎煮令水盡為度或於銀器內貯重湯乾審尤妙先擇軟爛者切焙令半乾入體燥者一處焙乾搗羅為末不入鹽如茶點一方入藿香半兩

八神湯出百一選方 温脾益胃消酒化食治胷膈痞悶嘔吐惡心

神麴炒 麥糵炒 甘草炙各三兩 丁香一分 胡椒一分 鹽三兩 生薑四兩細切 草荳蔻三箇剉去皮

右件除丁香胡椒二味餘藥共一處水浸一宿次日焙乾連丁香胡椒同為末沸湯點服一名姜麴湯

金粟湯出百一選方

粟米一升 生薑十兩 甘草四兩 草果二兩淨肉

右件將粟米淘淨同生姜研碎淹一宿作餅子焙乾

却同將甘草草果擣羅為細末若更入白朮二兩絶

妙每服二三錢入鹽少許沸湯點下不計時服

粉浸湯出百一選方

生薑十兩去皮秤洗淨切作餅子 杏仁五兩湯去皮尖 白鹽五兩 甘草五兩微炙別擣為末

右先將杏仁細研次下生姜次下甘草鹽一處研如

泥柏作薄餅子一日焙乾碾為細末經宿則色不白

沸湯點服

鹽薑湯出百一選方

生薑一斤　甘草五兩　鹽六兩　縮砂仁三兩

右先將甘草炙過用薑鹽為碎硯子同淹一宿焙乾乘熱罨一宿為細末湯點如常服

龍砂湯出百一選方

縮砂仁十兩去白膜　丁香一兩二錢　甘草二兩剉　鹽三兩半

右先以文武火炒鹽乾次下甘草粗末候黄下細末

次下縮砂微炒香熟盡傾入磁罐子中先入丁香然後以厚紙急蓋令密不得透氣候冷取出為末點之

荔枝湯（出濟生拔粹方）

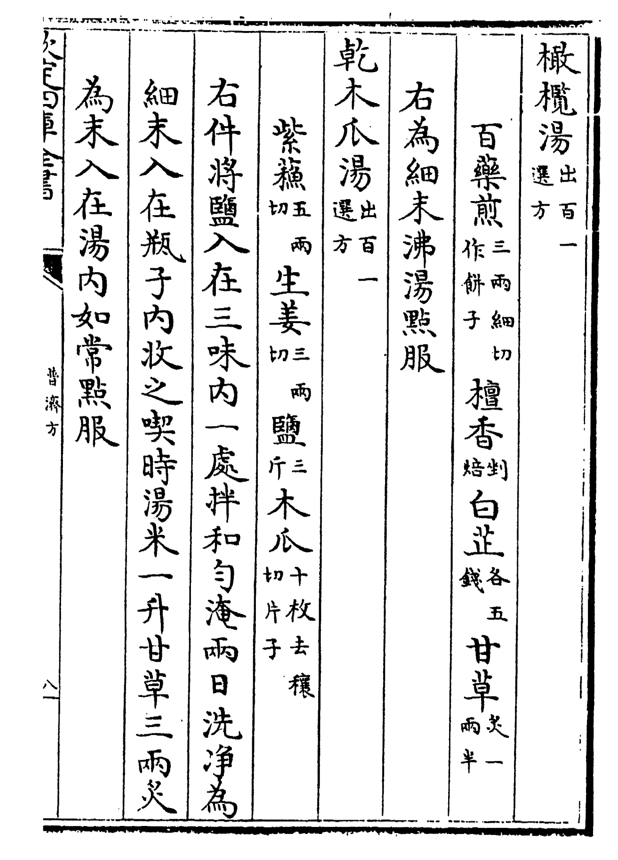
烏梅肉 甘草（各二兩） 百藥煎（一兩） 白芷（半兩） 白檀（二錢）

右為細末湯點服

川芎湯（出百一選方）

川芎（一兩） 甘草 菖蒲 縮砂仁

右等分於銚子內紙襯微炒黄同為細末入鹽點服



橄欖湯出百一選方

百藥煎三兩細切作餅子　檀香剉焙　白芷各五錢　甘草炙一兩半

右為細末沸湯點服

乾木瓜湯出百一選方

紫蘇五兩切　生姜三兩切　鹽三斤　木瓜十枚去穰切片子

右件將鹽入在三味內一處拌和勻淹兩日洗浄為細末入在瓶子內收之喫時湯米一升甘草三兩炙為末入在湯內如常點服

濕烏梅荔枝湯出百一選方

烏梅三十枚大者有肉右先以湯浸三五次去酸水取肉研爛與糖同熬用 桂末半兩 入湯內 毬糖一斤臨時添減與烏梅同熬得所即止 生姜半斤取汁加減多少用

右件熬成膏看可便住火用湯或水調點止渴甚妙

瓷封瓮器収貯

乾豉湯又名元液湯出百一選方

好鹽豉二斤焙乾別搗羅為細末 蒔蘿 茴香 馬芹子各半兩

椒半兩去目炒乾 乾茵蔯一兩 鹽五兩炒乾 乾姜半兩炮 甘草半兩炒

右同作細末與豉末同入臼杵匀以馬尾羅隔令極

匀用湯點服

清韻湯出百一選方

縮砂仁三兩 石菖蒲一兩 甘草半兩炙

右為細末入鹽少許沸湯點服

桂花湯一名桂香湯出百一選方

甘草略炙一兩 桂花三升揀去青柄子細研以磁器盛貯覆合略蒸花須就園摘墜地者

乾姜一兩亦可

右件為細末同桂打匀量入炒鹽少許磁器盛貯莫令漏氣如常法點

梅花湯出醫方集成

旋摘方開者鎔蠟封花口投蜜罐子過時用之以匙挑花兩朶連蜜一匙沸湯斟服

桂漿法出百一選方　夏月飲之解渴消痰氣味香美格韻絶高

以桂二兩桂須四兩去粗皮無味者取二兩白沙蜜

一升以水二斗先煎取一斗待冷入新磁瓶中後下二味攪二三百轉令匀先以油單一重覆上加紙七重以繩封之每日開一重七日開之藥成矣三伏中或懸之井底蠟紙密封泥七日出井熟矣

洞庭湯出百一選方

以細皮黄橘子一斤於净盆内以一砧子就盆内薄切去核留汁生姜去皮半斤甘草四兩擣碎鹽三兩一處拌淹一兩宿取出焙再以橘汁浸沫盡為度焙

乾為細末如常法點若添神麯炒麥蘖炒各四兩以拌橘汁即不須再浸尤妙風流蘊藉非其他洞庭湯比以其不去橘肉故也

鳳池湯成伏中合臘中方可成故名造化湯

肥烏梅去仁留核甘草鹽

右各件合時三味各一斤為準炒鹽為妙等分不焙先以烏梅甘草杵為粗末次以鹽一處拌勻入罐子實按收起取臘月或伏內各半年後方取出焙乾為

細末如常點夏月宜飲水

仙术湯出和劑方 辟瘟疫除寒熱溫脾胃進飲食

蒼术去皮四十八斤 棗去核二斗四升 乾薑炮二十兩 甘草炒十四斤 鹽炒二十斤 杏仁去皮尖麩炒别搗三斤

右為細末入杏仁和匀每服一錢沸湯點服延年明目駐顏輕身不老

煎甘草膏子法出百一選方

右好粉草一斤慢火炙黄細剉研為粗末以百沸湯

五六椀浥着竹杖攪成濃汁生絹袋濾過再將甘草渣别用水煎以無味為度併前濾過汁作一處使熟鍋子内先以麻油少許乘熱擦了入甘草汁煎數十沸以鹽一斤將汁就化開紗片濾去鹽滓再熬成膏子如米飲相似投入乾瓶器内臨時修合每用膏子一升入後項藥大率一斤甘草熬成膏子可分作五料不必限以五七升也　檀香湯膏子一升檀香細末三錢腦麝各一分許研細入生姜自然汁三兩點

同碾投入膏内點時少許湯化開飲　丁香湯入丁香細末三錢餘依法　辰砂湯入辰砂細末二三錢看顏如何腦麝並依前法　胡椒湯入胡椒細末一兩腦麝並依前法　縮砂湯入縮砂細末二兩半丁香乾姜細末各少許不用腦麝　茴香湯入炒黄茴香細末一兩檀香白檀細末各少許不用腦麝已上只看滋味如何随意加減

近侍湯 出傳信適用方

丁香一兩　桂去粗皮半兩　甘草剉一兩半　縮砂仁四兩　鹽三兩　麝香一錢後入

右先將鹽炒令乾次入縮砂甘草慢火炒黄色乘熱入淨器先入一半在底次下丁香在中又以一半盖之密封口候冷入桂急碾為細末却入麝香同拌匀磁盒盛罨三五日每服一錢沸湯點服

八神湯出傳信適用方

神麴三兩搗碎略炒　大麥蘖三兩搗碎畧炒　甘草三兩炙　草果子四箇

炒去皮橘紅一兩 丁香三錢不焙 胡椒三錢 粟米一兩炒熟

右為細末入鹽點服

洞庭湯傅信適用方

陳皮四兩 檀香半兩 甘草一兩

右為細末入鹽點服

快氣湯傅信適用方

生姜一斤切作片子以鹽三兩淹一宿焙乾 神麴三兩 白术三兩 橘皮二兩不去白淨洗 荊三稜半兩炮 蓬莪茂半兩 甘草三兩微炒 大麥蘖

草豆蔻一箇煨去皮二兩子微炙用

右為細末每服一錢入鹽湯點服

又方傳信適用方

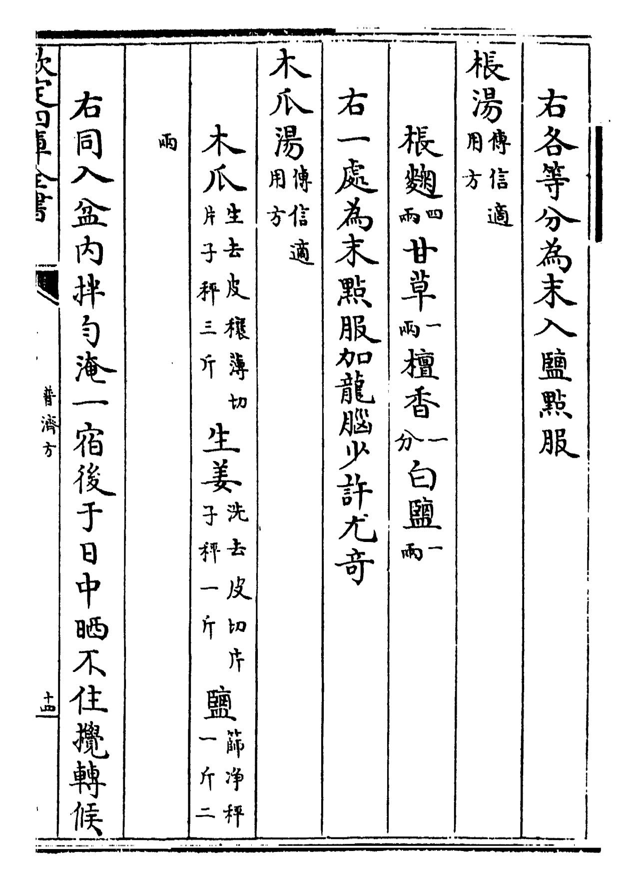
香附子一兩木香一兩甘草半兩炒縮砂半兩

右為細末每服一錢入鹽湯點服無時

半夏湯傳信適用方

半夏先以水煮透軟焙乾為末姜汁和餅子焙乾甘草炙杏仁去皮尖茯

苓去皮





右各等分為末入鹽點服

棖湯傳信適用方

棖麴四兩　甘草一兩　檀香一分　白鹽一兩

右一處為末點服加龍腦少許尤奇

木瓜湯傳信適用方

木瓜生去皮穰薄切片子秤三斤　生姜洗去皮切片子秤一斤　鹽篩淨秤一斤二兩

右同入盆內拌匀淹一宿後于日中晒不住攪轉候

水脉盡慢火焙乾碾為細末入磁器貯之每服二錢白湯點服

六和荳蔻湯傳信適用方

生姜一斤切片晒乾 草果半斤去殼及白皮 甘草四兩炒

只如此名荳蔻湯入鹽湯 用鹽二兩不晒生姜淹一夕名三倍湯添縮砂分量與甘草同名四神湯

添胡椒半兩名五順湯 添蓽撥半兩成六和湯

添半夏二兩名七氣湯

右為末入鹽如常服

丁香調氣湯 出朱氏集驗方

白荳蔻 八升五合 丁香 七錢 縮砂仁 乾姜 木香 白术 炒各半兩 甘草 炙一兩半 炒鹽 一兩三錢

右為細末熱湯點服

經進過院湯 出朱氏集驗方

草荳蔻 一兩生姜五兩切片同拌以水三升慢火煑水乾為度取焙乾 白荳蔻仁

蓬莪术 益智仁 各半兩 粉草 炒鹽 各一兩半

右為細末熱湯點服

冠相入朝湯出衛生家寶方 衝冒霧氣春天不可少服空心

進餌

沉香 木香 甘草 人參 茴香 肉荳蔻 草

荳蔻 蓽澄茄各等分

右為細末每服一錢沸湯點入鹽少許

桂漿出御藥院方

桂去粗皮為細末 赤茯苓去皮為末三兩 大麥蘗為末半兩 細麯為末半兩

生蜜三斤杏仁湯浸去皮一百箇生研如泥熟水一斗

右用前件藥末蜜杏泥并水一處攪匀了和水共量三大建盞入於磁罐子内以油紙封口上用數重紙蓋泥固濟入水窨内三日用熟絹濾去滓水浸飲之

桂沉漿出御藥院方

沉香三錢紫蘇葉烏梅肉各一兩乳糖六兩

右件四味用水三碗熬至二碗濾滓入桂漿一升半合作漿飲之祛濕逐痰順氣止渴

神仙不老湯出余居士選奇方

香附子揀圓者去盡黑皮微炒四兩　姜黃湯浸一宿洗淨焙乾秤二兩　甘草一兩炙

右三味同擣羅成細末每一錢入鹽點空心服皇祐至和間劉君錫以事竄嶺南至桂州遇仲遠先生口授此方仲遠此時已百餘歲君錫服此方間關嶺表數年竟免嵐瘴之患後還襄陽壽至九旬常云聞之仲遠説晨盥櫛訖未得議飲食且先服此湯可保一

日無事旦旦如此則終身無病矣

紫蘇烏梅湯出德生湯　常服醒酒止渴早辰作湯藥甚妙

紫蘇一斤　烏梅肉一斤別研　甘草一斤　乾葛一斤　杏仁煮去皮尖別研　一斤　鹽半斤

右為細末每服一錢沸湯調服

和氣地黃湯出劉先生真格方　常服以代湯茶酒果

木香一錢　揀桂一錢　桂花半錢　茯苓一錢去皮　白朮一分　白芥子一錢炒　黃乾山藥　川芎各一分　甘草半兩焙　當歸一分洗去上焙

縮砂仁半錢去皮

右為極細末入麝香少許研匀用數重油紙或磁器內密封起每用蜜二斤餳飴一斤溫好甜水五升化匀開抄前藥十錢并杏仁十枚淨炭炒香焦去皮尖椎碎濕地黄根約半盞許切長寸餘同煎

香橙湯出楊氏方

橙子大者三斤破去核切作片子連皮用　生姜五兩去皮切片焙乾

右件於淨沙盆內研爛如泥次下炙甘草末二兩檀

香末半兩並捜和捏作餅子焙乾為細末每服一錢

入鹽少許沸湯點下

無塵湯出楊氏家藏方　清氣消壅

糖霜二兩　腦子一字

右件先將糖霜研細次入腦子研勻每服一錢沸湯

點下

五味子湯出本草　千金月令五月宜服之

取五味子一大合以木臼杵細擣之置小甆瓶中以

百沸湯投之入少蜜即密封頭置火邉良久湯堪飲

又方候紅熟時採得蒸爛研濾汁去子熬成稀膏量酸甘入蜜再上火待蜜熟候冷器中貯作湯肺虚寒人可時時服

諸香

薫衣香方出海上方

零陵香　丁香　青桂皮　青木香　鷄骨煎香

鬱金香　楓香各三兩　薫陸香　蘇合香　甘松

香　甲香各三兩　沉水香五兩　雀頭香　白檀香　安息香　艾納香　藿香　麝香半兩

右為末蜜二升半煮肥棗四十枚令爛熟以手痛搦令爛如粥以生布絞去滓用和香乾濕如麪搗五百杵成丸瓷封七日乃用之以微火燒之盆水內籠下以殺火氣不爾必有焦氣也

又方出海上方

薰陸香　沉香　檀香　兠婁婆香　煎香　甘

松香 零陵香 藿香各一兩 丁香十八銖 棗肉八兩 苜蓿香二兩

又方出海上方

沉香 煎香各五兩 雀頭香 丁子香 藿香各一兩

右治下篩内麝香末半兩粗羅臨薰衣時蜜和用

濕香方出海上方

沉香二斤七兩九銖 甘松香 檀香 雀頭香一作藿香 鷄肉

煎香 甲香 零陵香 丁香各三兩九銖 麝香二兩九銖

薰陸香三兩六銖

右為末臨用時以蜜和用薰衣時瓶盛埋之久窨佳預和不中用

百合香一名百和香

沉水香五兩 丁子香 雞骨香 兜婁婆香 甲香各三兩 薰陸香 白檀香 熟捷香 炭末各三兩 零陵香一兩 雀頭香 蘹合香 安息香 麝香 燕香 青桂香 青木香 甘松香 白箋香 藿

香各一兩

右為末酒灑令軟再宿酒氣歇以白蜜和內磁器中蠟紙封勿令氣洩冬月間取用大佳

裛衣香

丁子香一兩　苜蓿香二兩　甘松香　茅香各三兩　藿香　零陵香各四兩

右各搗加澤蘭四兩粗下篩用之極美

又方出海上方

藿香四兩 丁香七枚 甘松香 麝香 沉香 煎香等分

右粗下篩和為乾者取包衣大佳

又方出海上方

零陵香一兩 藿香 甘松香 苜蓿香 煎香 白檀香 沉水香各一兩

右各搗加麝香五錢粗下篩用如前法

薰衣濕香方

薰陸香八兩 詹糖香五兩 覽棎 藿香各三兩 甲香二兩 青枝皮一兩

右先取硬者黏濕難碎者各别搗或細切㕮咀使如粟黍然後薄布於盤上其餘别搗亦别布盤上有頓篩下者以紗不得太細别煎蜜就盤上以手搜搦令匀然後搗之燥濕必須調適不得過度太燥則難丸太濕則難燒易盡則香氣不發難盡則烟多有焦臭無復芬芳是故香須粗細燥濕合度蜜共香相稱火又須微使香與緑烟共齊

薫衣香方

沉香一斤 麝香一兩 蘓合香一兩半 丁香二兩 白膠香二兩 甲香一兩酒洗蜜點微炙

右搥沉香令碎如大荳粒丁香亦擣餘香訖蜜丸燒之若薰衣加艾納香半兩佳

又方

白檀香一兩 麝香三兩并和擣 丁香一兩三銖 蘇合香一兩 沉香九兩 甲香二兩酒洗準前 薰陸香一兩二銖和擣 甘松香一兩別擣

右蜜和用瓶盛埋地底二十日出丸以薰衣

薰衣香方

沉水香一斤剉酒漬一宿　箋香五兩鷄肉者　蘇合香二兩如無亦得　甲香二兩酒洗　麝香一兩半　白檀香一兩別研

右擣如小豆大令相和以細羅羅麝香内中調以蜜器盛封三日用之七日更佳欲薰衣先於潤地置令浥浥上籠微燒三兩火佳火法籠下安水一碗燒訖入衣於大箱中褁之經三兩宿然後上身凡經過處去後猶得半日已來香氣不歇

裛衣乾香方

沉香 苜蓿香各五兩 白檀香三兩 丁香 藿香 青木香一兩 甘松香一兩 鷄舌香一兩 零陵香十兩 艾納香二兩 雀頭香一兩 麝香半兩

右擣如黍粟麩糠勿令細末乃和相得若置衣箱中必須綿裹之不得用紙秋冬猶若盛暑之時香速不絕凡諸草香必須及時乃佳若欲少作者準此為大率也

裛衣香方

藿香　零陵香　甘松香各一兩　丁香二兩

右細剉如米粒微擣以絹袋盛衣箱中

又方

澤蘭香　甘松香　麝香各三兩　沉香　檀香各四兩

苜蓿香五兩　零陵香六兩　丁香十兩

右粗擣絹袋盛衣箱貯之

又方

丁香四兩 吳白膠香三兩 詹糖香六兩 麝香研 蘓合香

鬱金香各一兩 沉香卜兩 甲香四兩酒炒熬

右搗羅以絹袋盛之裛衣香中妙

串香

沉香五錢 白檀香五錢 藿香一兩 零陵香五錢 降真香一兩 丁

香皮五錢 麝香少許 腦子 香白芷三兩 甘松二兩 三奈子

二兩 大黄一兩 茆香一兩 元香一兩

清遠香

藿香　零陵香　三柰子　香白芷　川芎　大黄　香附子　藁本　元參　丁皮　甘松　茅香　黄芩各等分

華蓋香

好丁香　沉香　檀香　茅香　香白芷　白附子各五錢　草荳蔻　艾録　酸棗一升

右用酸棗取自然汁煮成膏子和匀入杵臼搗如桐子大著火燃一丸烟緑直上結成華蓋不散

芬積香

沉香剉二十五兩　箋香剉二十兩　檀香剉二十兩茶清浸炒黃　丁香十兩

甲香二十兩用炭火煑兩日洗淨以蜜酒煑熟用　藿葉十兩　牙硝研十兩　麝香研十兩　梅花腦研三兩　沙木炭二十兩　零陵香用葉十兩

右除研藥外為細末用蜜十兩鍊同研藥一併溲和令勻如常法燒

衙香

甲香六兩炭火煑兩日洗淨再以酒和蜜同煑令乾　檀香剉十二斤臘茶清炒　牙硝

沉香剉六兩　箋香剉六兩　腦子研九兩　麝香研九兩　蜜比香秤兩加倍用煉和香

右為末入研藥用蜜溲和令勻如常法燒

降真香

紫檀香剉三十兩以建茶細末一兩湯調兩碗濕香令勻慢火燒兩三時勿令焦木氣盡為度　白茅香細剉三十兩青州棗二十斤劈破水二升同煑變色炒令色變揀去棗及黑不用用好者十五兩　紫潤降真香剉四十兩　黃熟香剉三十兩　焰硝湯化飛淘去粗熬霜半斤　丁香皮十兩　楓香二十兩　麝香十五兩　甘松揀淨

十兩粉草五兩剉藿香十兩龍腦二兩三

右為末入研藥煉蜜捜和如常法燒

清遠香

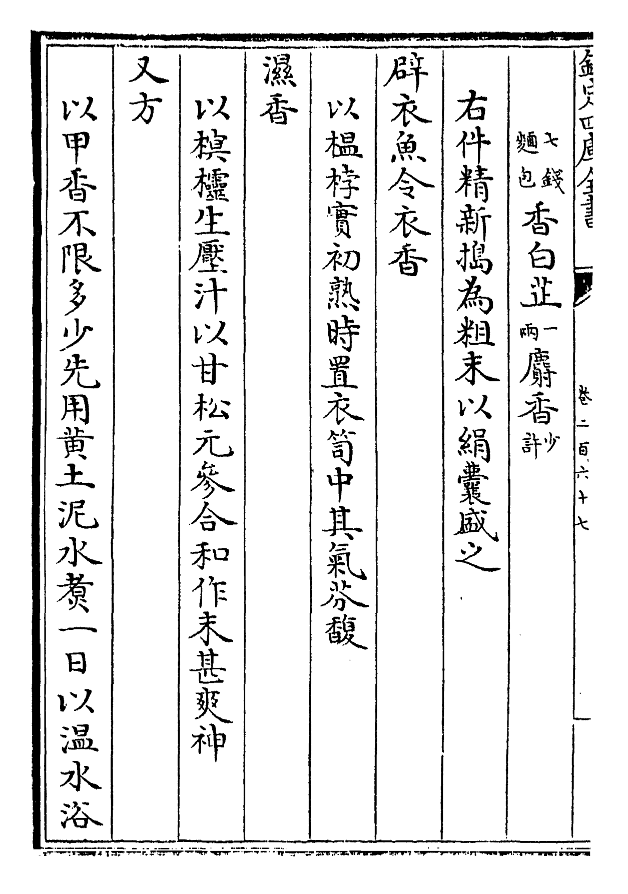
降真香係紫藤者剉六兩零陵香六兩剉茅香六兩元參五兩揀

丁香皮五兩香附子十兩揀淨藿香二兩剉白芷三兩麝香半斤

右為細末煉蜜捜和令勻用如常法

衣香方

茅香二兩剉蜜炒零陵香二兩白檀五錢甘松去土一兩三奈子





七錢麵包香白芷一兩麝香少許

右件精新擣為粗末以絹囊盛之

辟衣魚令衣香

以榅桲實初熟時置衣笥中其氣芬馥

濕香

以榠櫨生壓汁以甘松元參合和作末甚爽神

又方

以甲香不限多少先用黃土泥水煑一日以温水浴

過次用米泔或灰汁煮一日依前浴過後用蜜酒煮一日又浴過焙乾任用

令人體香

採甘松作湯浴之

辟惡氣令人衣香

以迷迭香燒之去鬼

合香方

每甲香一斤以泔一斗半於鐺中以微火煮經一復

時即換新泔又經三換即濾去衆手刮去香上惡物訖用白蜜三合水一升又煻火煑一復時水乾又以蜜三合水一升再煑都三復時以香爛止炭火熱燒㼐清酒令潤鋪香於其上以新瓷瓶蓋令密泥一復時待香冷後即臼中用木杵擣令爛以沉香三兩麝香一分和合略擣令相亂入印香成以磁瓶貯之更能埋之經久方燒尤佳

令人身香

以大棗和桂心白瓜仁松樹皮為丸久服身香并衣
亦香

諸煎

方

楊梅煎
取熟楊梅於瓦器内淹一宿即爛用絹袋濾出慢火
熬成膏瓦罐盛貯每用入蜜少許沸湯點服

金櫻煎

用候霜時取金櫻子先擦去刺然後去穰搗爛用魚酢取汁絹帛濾過慢火熬成膏後入檀香諸香在內瓦罐收貯沸湯點服酒調能駐顔

木瓜湯

用木瓜去穰子煎過爛研如泥入鹽少許用瓦罐盛貯沸湯點服

醍醐膏

用烏梅一斤搥碎甜水四大碗煎一碗濾去粗白沙

糖五升砂仁末半兩入沙石器內慢火熬成赤色膏為度取下放冷加白檀香四錢麝香一字令匀磁石器內收貯封口一宿夏月冷水調冬月沸湯調用

詩曰

烏梅化痰止煩渴　蜜生津液潤心肺

白檀大能解暑毒　麝香通竅辟邪氣

甲煎湯

甲香二兩　沉香六兩　丁香　藿香各四兩　薰陸香　楓香

膏　麝香六兩　大棗十枚取肉

右㕮咀如豆片又以蜜二合和匀内瓷坩中以綿裹口將竹篾交絡蔽之又油六斤零陵香四兩甘松二兩綿裹内油中銅鐺緩火煎四五沸止去滓更用酒一升半并内煎坩中亦以竹篾蔽之然後剜地為坑置坩於上使出半復内將煎小香坩合此口上以濕紙纏兩口仍以泥塗上使厚一寸訖竈下煖坩火起從旦至暮煖至四更止明發待冷看上坩香汁半流

瀝入下坩内成矣

燒甲煎香澤合口脂方

蘭澤香半斤零陵香一斤甘松香五兩吴藿香六兩新壓烏

麻油一升

右并用大斤兩揀擇精細燒水淨洗以酒水漬使調勻經一日一夜并著銅鐺中緩火煮之經一宿通前敲兩日兩宿須緩火煎訖取出香澤澄去滓以綿濾絞訖内着磁坩中勿令香氣洩封如法同後藥合

沉香一斤　丁香二兩　麝香　薰陸香　艾納各半兩　白膠香　蘇合香各一兩　甲香二兩

右并大斤兩令别擣如麻子大先煉白蜜去上沫盡即取沉香等於漆盤中和之使調勻若香乾取前件香澤和使勻散内著瓷器中使實看瓷大小取香多少别以綿褁以塞瓶口緩急量之仍用竹青篾三條棧之即覆瓶口於前件所燒香澤瓶口上仍使兩口上下相合然後穿地埋着香澤瓶口共地平覆合香瓷

瓶令露乃以濕紙纏瓶口相合處然後以麻擣泥裹瓶口邊厚三寸盛香瓶上亦令遍厚三寸以炭火燒瓶四邊緩炙使薄乾然後使用煻火馬糞火亦佳燒經三宿四日勿得斷火看之必使調匀不得有多少之處香汁即下不匀三宿四日燒訖即住火其香澤傷多即焦令帶少生氣佳仍住經兩日使香餅冷訖始開其上瓶摠除却更取別研内一分香於瓶中燒之一依前法若無別瓶還取舊瓶亦得其三分者香并

燒訖未得即開仍經三日三夜停除火訖又經兩日其甲煎成訖澄清斟量取依色鑄瀉具沉香少許少著香澤只一遍燒上香瓶亦得好脂五升銅鐺一口銅鉢一口黄蠟一大斤又拌蠟置于鐺中緩火煎之使沫消盡然後傾鉢中停經少時使蠟冷凝還取其蠟依前銷之即擇紫草一大斤用長竹箸挾取一握置於蠟中煎取紫色然後擢出更著一握紫草以紫為度煎紫草盡一斤蠟色即足若作紫口脂不加餘

色若造肉色口脂著黃蠟紫蠟各少許若朱色口脂丸一兩蠟色中和兩大豆許朱砂即得但鑄前件三色口脂法一兩色蠟中著半合甲煎相和著頭點置竹上看堅柔得所瀉著竹筒中斟酌冷即用之

煎甲煎先造香油方

零陵香 藿香各一兩并剉之以酒拌微溫用綿裹內烏麻生油二斤緩火煮一宿去滓油安三斤瓶中掘地作坑埋瓶於中瓶口向地面平 沉香一斤 小甲香八兩 麝香三兩 蘇合香一兩

右並擣如大豆粒以蜜拌內一小角瓶中用竹篾封其口勿令香漏將此角瓶倒垂土中瓶口內以紙泥泥兩瓶接口處不令土入用泥泥香瓶上厚六七分用糠火一石燒其上瓶其火微微不得烈使糠盡煎乃成矣

甲煎方

沉香　甲香各五兩　檀香半兩　麝香一分　香附子　甘松香　蘇合香　白膠香各一兩

右擣碎以蜜和內小瓷瓶中令滿綿蓋口以竹篾十字絡之又生麻油二斤零陵香一分半藿香二分芽香二分右相和水一升漬香一宿著油內微火上煎之半日許澤成去滓別一瓷瓶中盛將小香瓶覆著口入下瓶口中以麻泥封并瓶厚五分埋土中口與地平瓶上泥訖以糠火微燒半日許著瓶上放火燒之欲盡糠勿令絕三日三夜煎成停二日許待冷取澤用之云停二十日轉好火燒不熱即不香須熟燒

此方妙

又方

蠟 蜜各十兩 紫草一兩半

右和蠟煎令調紫草和朱砂併澤瀉竹筒中任用

甲煎方

沉香六兩 丁香 箋香四兩 楓香 青木香各二兩 麝香一兩 大棗十枚 肉甲香三兩

右剉以蜜一合和拌着坩內綿裹竹篾絡之油六升

零陵香四兩甘松香二兩綿裹著油中煎之緩火可四五沸即止去香草著坩中埋出口將小香坩合大坩濕綿纏口泥封可七分須多著火從旦至午即須緩火至四更即去火至明待冷發看即成煎矣

甲煎脣脂　治脣裂口臭方

先以麻擣泥泥兩口好甆瓶容一斗已上各厚半寸暴令乾

甘松香五兩　艾納香　苜蓿香　茅香各一兩　藿香三兩

零陵香四兩

右六味先以酒一升水五升相合作湯洗香令凈切碎又以酒水各一升浸一宿明旦取一斗五升烏麻油六味内其中微火煎三上三下去滓内上件一口瓶中令少許不滿然後取後藥

上色沉香三斤 雀頭香 蘇合香各三兩 白膠香 白檀五兩 丁香 麝香 甲香各一兩

右八味先酒水相和作湯洗香令凈各各别擣不用

絶細以蜜二升酒一升和香内上件瓷瓶中令實滿以綿裹瓶口又以竹篾交横約之勿令香出先掘地埋上件油瓶令口與地平以香瓶合覆油瓶上令兩口相當以麻擣泥泥兩瓶口際令牢密可厚半寸許用糠壅瓶上厚五寸燒之火欲盡即加糠三日三夜勿令火絶計糠十二石訖停三日令冷出之别煉蠟八斤煮數沸内紫草十二兩煎數十沸取一莖紫草向爪甲上研看紫草骨白出之又以綿濾過與前煎

相和令調乃內硃砂粉六兩攪令相得少冷未凝之間傾置竹筒中筒上用紙裹麻纏之待凝冷解開任意用之計此可五十挺

金櫻子煎

用金櫻子經霜後者以竹挾子摘取于大木臼中轉杵去刺勿損之劈為兩片去其子以水淘洗過爛擣入大鍋以水煎不得絕火煎約水耗半取出滓濾過仍重煎以稀湯每服取一匙用煖酒一盞調服其功

不可盡述

普濟方卷二百六十七